

彩りオムレツ

副菜

主菜

《1人分：エネルギー152kcal 食塩相当量0.7g》



季節の野菜

春のしいたけはうまみがあり、

生しいたけ

秋のしいたけは香りがいいのが特徴



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは紫外線にあたるとビタミンDに変化し、カルシウムと一緒に摂ると骨粗鬆症を予防する効果があります。うまみ成分であるグアニル酸は加熱すると増加し、香りとうまみがアップします。

選び方：全体的によく乾いていて軸が太く、短いものがおすすめです。かさが開きすぎず、白くて厚みがあるもの、裏のひだがきれいできれい、変色や傷のないものを選びましょう。

| 材料 | 2人分 |
|--------|-----------|
| 卵 | 2個 |
| ★ヨーグルト | 大さじ2(30g) |
| ★塩 | 少々 |
| ★こしょう | 少々 |
| 生しいたけ | 1枚(20g) |
| ピーマン | 半分(20g) |
| パプリカ | 1/8個(25g) |
| 玉ねぎ | 1/8個(30g) |
| バター | 大さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ☆塩 | 1g |
| ☆こしょう | 少々 |

《作り方》

- 1 生しいたけ、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、1を炒め、☆で味をつけて、皿にだす。
- 3 卵に★を入れ、よく混ぜる。
- 4 フライパンにバターを熱し、3の卵液と2を入れてまとめ、皿に盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511
 協力：食育推進リーダー パプリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)